



Educación para el paciente: Prevención de caídas (Conceptos Básicos)

[Redactado por los médicos y editores de UpToDate](#)

¿Corro riesgo de caerme?

Su riesgo de caerse aumenta a medida que envejece, porque la vejez puede dificultar su capacidad para caminar de manera estable y mantener el equilibrio. Además, los efectos de las caídas son más graves en las personas mayores.

En general, entre 3 y 4 de cada 10 personas mayores de 65 años se caen cada año. Hasta un 75 % de las personas que sufren una fractura nunca vuelven a recuperar el estado en el que estaban antes de la fractura. Si ya se ha caído anteriormente, corre más riesgos de volver a caerse.

Varios factores pueden aumentar el riesgo de caídas, por ejemplo:

- Enfermedades
- Un cambio en las medicinas que toma
- Un entorno inseguro o desconocido (por ejemplo, una habitación con alfombras o muebles con los que podría tropezarse, o una zona que no conoce bien)

¿Cómo me puede ayudar el médico para que no me caiga?

El médico puede hablarle sobre lo siguiente:

- Caídas anteriores – Es importante que informe al médico sobre las otras veces que se haya caído o que haya estado a punto de caerse. Él puede sugerirle maneras de evitar otra caída.

- Sus padecimientos de salud – Algunos problemas de salud pueden aumentar el riesgo de que sufra una caída, por ejemplo, padecimientos que afectan la vista, la audición, la fuerza muscular o el equilibrio.
- Las medicinas que toma – Ciertas medicinas pueden aumentar el riesgo de que se caiga, por ejemplo, medicinas para tratar problemas del sueño, ansiedad, presión arterial alta o depresión. Agregar más medicinas o modificar las dosis de algunas medicinas también puede afectar su riesgo de sufrir caídas.

Cuanto más sepa el médico sobre su situación, más podrá ayudarlo. Por ejemplo, si se cayó porque sufre un padecimiento que le provoca dolor, el médico puede sugerirle tratamientos para aliviar el dolor, o si una de sus medicinas le produce mareos y lo hace más propenso a caerse, puede cambiarla.

¿Hay algo que pueda hacer por mi cuenta?

Sí. Para evitar caídas, puede hacer lo siguiente:

- Convierta su casa en un lugar seguro – Para evitar caerse en su casa, deshágase de los objetos con los que podría tropezarse o resbalarse, por ejemplo, muebles, cables eléctricos, objetos sin uso y alfombras sueltas ([figura 1](#)). Mantenga su casa bien iluminada para poder ver bien adónde va. Evite guardar cosas en lugares altos para no tener que estirarse o trepar.
- Use zapatos resistentes que se ajusten bien al pie – Si usa zapatos de taco alto, con suelas resbalosas o demasiado sueltos, puede sufrir caídas. Si camina descalzo o solo con calcetines, también puede correr más riesgos de caerse.
- Tome píldoras de vitamina D – La vitamina D podría disminuir el riesgo de sufrir caídas en las personas mayores, ya que ayuda a fortalecer los huesos y los músculos. Su médico puede hablarle sobre si es conveniente que tome vitamina D adicional, y en qué cantidad.
- Manténgase activo – Si hace ejercicio en forma periódica, puede disminuir las posibilidades de sufrir una caída. También podría prevenir lesiones si se cae. Lo más conveniente es hacer varias actividades diferentes que estimulen la fuerza y el equilibrio. Hay muchos tipos de ejercicios que son seguros para las personas mayores, por ejemplo, caminar, nadar y el Tai Chi (un arte marcial chino en el que se practican movimientos lentos y suaves).
- Use un bastón, un caminador y otros dispositivos de seguridad – Si su médico le recomienda que use un bastón o un caminador, asegúrese de que sea del tamaño correcto

y aprenda a usarlo bien. Existen otros dispositivos que pueden ayudarlo a evitar caídas; por ejemplo, barras de apoyo o un asiento rígido para la ducha, alfombras antideslizantes para la bañera y barandas o bandas antideslizantes para las escaleras (para evitar resbalones).

Si le preocupa la posibilidad de caerse, también existen botones de alarma para pedir ayuda si se cae y no puede levantarse.

¿Qué hago si me caigo?

Si se cae, consulte a su médico de inmediato, incluso si no se lastimó. El médico puede tratar de averiguar cuál fue la causa de su caída y cuáles son las probabilidades de que vuelva a caerse. Le hará un examen y le hablará sobre sus problemas de salud, sus medicinas y actividades. Luego, puede sugerirle medidas que puede tomar para evitar caerse otra vez.

Muchas personas mayores tienen grandes dificultades para recuperarse después de una caída. Tomar medidas para evitar caídas puede ayudarlo a proteger su salud e independencia.

Más información sobre este tema

[Educación para el paciente: Atención médica preventiva para adultos mayores \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Osteoporosis \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Pruebas de densidad ósea \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Calcio y vitamina D para la salud de los huesos \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Deficiencia de vitamina D \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Fractura de cadera \(Conceptos Básicos\)](#)

[Patient education: Osteoporosis prevention and treatment \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Bone density testing \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Calcium and vitamin D for bone health \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Vitamin D deficiency \(Beyond the Basics\)](#)

Todos los artículos se actualizan a medida que se descubre nueva evidencia y culmina nuestro [proceso de evaluación por homólogos](#)

Este artículo se recuperó de UpToDate el: Mar 27, 2021.

El contenido del sitio Web de UpToDate no tiene por objeto sustituir la opinión, el diagnóstico o el tratamiento médico, ni se recomienda que los sustituya. Siempre debe pedir la opinión de su médico personal o de cualquier otro profesional de atención médica con respecto a

cualquier pregunta o padecimiento médico que pueda tener. El uso de este sitio web se rige por los [Términos de uso de UpToDate](#) ©2021 UpToDate, Inc. Todos los derechos reservados.

Artículo 16623 Versión 18.0.es-419.1

GRÁFICOS

Cómo evitar las caídas en el hogar

Esta imagen muestra algunos de los elementos que pueden provocarle una caída en el hogar. Busque y quite toda alfombra suelta, cables eléctricos, objetos fuera de su lugar (desorden) o muebles que podrían hacerlo tropezar.

Gráfico 72890 Versión 1.0.es-419.2

